

"La clave no es priorizar lo que está en tu agenda, sino programar tus prioridades."

Stephen Covey



Desde la conciencia del ser y a través de la escucha activa de las emociones este programa busca identificar los patrones emocionales y conductuales que están llevándote a ese estado de agotamiento físico y mental conocido como el burnout.

Trabajamos desde el acompañamiento uno a uno para modificar los detonadores del agotamiento.

Emocionalmente buscamos el contacto con tus emociones, para brindar espacios de contemplación y conciencia para identificar la base de la sobrecarga de actividades.

Sensaciones de desvalorización, carencia, conductas de control, falta de límites son incentivos del burnout. Si logras comunicar el sentir e identificar tus necesidades podrás gestionar y autorregular pensamientos y emociones, buscando conductas más adaptativas.

Incentivando la conexión con los valores nucleares podemos trabajar en nuestro proyecto de vida.

Profesionalmente, brindamos el análisis sobre tu rol dentro de los equipos de trabajo y ambientes laborales. Con el objetivo de que conozcas de una manera objetiva, analítica tus fortalezas y roles de desempeño. También podrás tomar conciencia de conductas donde estás invirtiendo energía ineficientemente.

Con base en el abordaje emocional y profesional elaboramos un plan de acción para hacer los ajustes conscientes necesarios y recuperar el bienestar.





MINDFULNESS

El Mindfulness es un método que brinda las herramientas para la autorregulación de las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos a través de la práctica de la conciencia plena. Entre sus beneficios podemos nombrar:

- Disminuye significativa de los niveles de ansiedad y estrés.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Desarrolla habilidades emocionales.
- Mejora las habilidades interpersonales.
- Favorece la creatividad.

El ejercicio de la conciencia plena aunado a las prácticas compasivas permite trabajar en sus objetivos y realizar cambios de comportamientos desde una posición amigable y de respeto a uno mismo dejando de lado la hostilidad. Se fomenta una “actitud de apertura” ante las situaciones y hacia los otros.



ARTETERAPIA

Es la técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional ideal para desarrollar o liberar la creatividad, la percepción e intuición que todos llevamos dentro:

Se logran grandes beneficios, citamos algunos:

- Expresión de los sentimientos que son difíciles de verbalizar.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables.
- Exploración de la imaginación y la creatividad.
- Mejorar la autoestima y la confianza.
- Identificación y aclaración de las preocupaciones.
- Aumento de la capacidad de comunicación.
- Permite hacer consciente lo inconsciente, ayudando a la reflexión.
- Mejora la concentración, la atención y la memoria.

«Nadie es perfecto, pero un equipo lo puede ser.»
Meredith Belbin.



BELBIN

El Informe Belbin, es una herramienta potente, fiable y validada que permite comprender cómo se comporta realmente una persona en el trabajo.

Los informes de Belbin contienen orientaciones personalizadas y consejos útiles tanto para la persona. Proporcionando una visión muy amplia sobre las fortalezas y debilidades de las personas y cómo contribuirán en el ámbito individual, relacional y de equipo.

Beneficios de su utilización:

- Selección de personas para formar equipos de alto rendimiento.
- Resolución de conflictos en el trabajo.
- Orientación a las personas para dar el siguiente paso en su carrera profesional.
- Asignación del trabajo maximizando la motivación y el desempeño.
- Aumento del autoconocimiento y de la efectividad personal.
- Construcción de confianza y comprensión.

MODALIDAD VIRTUAL

La modalidad virtual se realiza con una recurrencia semanal

Total de horas: 8 sesiones, 8 semanas

Inversion: US\$ 480.00 + impuestos

Incluye:

- Sesiones uno a uno:
 - Historia emocional
 - Introducción al Mindfulness
 - Auto regulación emocional
 - Identificación de necesidades
- Sesiones de arteterapia:
 - Niño/a interior
 - Valores
- Materiales de arte.
- Informe Belbin, herramienta potente, fiable y validada que permite comprender cómo te comportas dentro del ambiente laboral.
- Desarrollos de plan conductual para autorregulación emocional
- Sesión de seguimiento un mes después de finalizado el programa.



IRENE ZAMORA S.

MÁSTER EN BIENESTAR EMOCIONAL



FACILITADORA

Máster en Psicoterapia del Bienestar Emocional. Valencia, España

Instructora certificada en mindfulness y meditación. Valladolid, España

Experta en Roles de Equipo Belbin, Belbin. Cambridge, United Kingdom

Diplomado en Terapia Floral & Bioenergetica. San Jose, Costa Rica

Especialidad en Aromaterapia, Fitoterapia & Nutrición. Puerto Rico, EEUU.

Psicología. San Jose, Costa Rica

"El bienestar emocional radica en esa forma de vivir coherentemente entre nuestro sentir, pensar y actuar."

Kokoro

Bienestar emocional



www.kokorobienestar.com



+506 8930 6272



hola@kokorobienestar.com